11.044 Šúľance s tvarohom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	11,00	8,80	15,00	12.00	20,00	16,00	25,00	20,00
múka hrubá	6,50	6,50	7,50	7,50	10,00	10,00	11,00	11,00
krupica	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	7	0,35	9	0,45	12	0,60	15	0,85
múka na dosku	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cukor práškový	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00	2,20	2,20
maslo	1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20	2,50	2,50
tvaroh	4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00
hmotnosť šúľancov v g	180		230		270		340	
hmotnosť posýpky v g	50		60		90		110	

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), formujeme a krájame šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme tvarohovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.
Posýpka: Tvaroh premiešame s práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	2546	611	14,21	20,6	0,0	88,3	5,0	64,6	1,8	0,123	0,1	0,2	13,7	2,0
B	3089	741	17,25	25,6	0,0	105,7	6,3	81,0	2,3	0,151	0,2	0,2	18,7	2,5
C	4035	968	23,08	32,9	0,0	138,8	8,3	110,3	3,0	0,194	0,2	0,3	25,0	3,3

D	4705	1129	27,71	39,3	0,0	158,9	9,9	138,2	3,6	0,235	0,3	0,4	31,2	3,9